

# INHALT

## 10 EIN WORT ZUVOR

Vorwort von em. Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn

## 12 STORYTIME

WAS BISHER GESCHAH – UND WARUM

DU DIESES BUCH IN HÄNDEN HÄLTST

Was bisher geschah

Wie ein Frühstück mein Leben veränderte

Meine Mission

Keine Angst vor dem Essen

Schlank mit Ursula

Fit mit Nicole

Mit Leichtigkeit zum Wunschgewicht

Step by step zum Wohlfühlgewicht

## 18 RESET – RESTART – REFOCUS

LET THE COUNTDOWN BEGIN

Warum 21 Tage und was unser Gehirn damit zu tun hat

Die Kunst des Steuerns

Abnehmen beginnt im Kopf

Von der Raupe zum Schmetterling

Neuroplastizität

## 22 COMMIT YOURSELF!

DIE GEHEIME ZUTAT SELBSTVERPFLICHTUNG

Vertrag mit dir selbst

Der Weg zu meiner besten Version und meinem

schönsten Ich

Die Kraft der Visualisierung

# **26**

## **FEEL-BETTER-DETOX**

WILLKOMMEN ZUM BODY-FRÜHJAHRSPUTZ

Alkohol – ein Lifestyle-Phänomen

Genuss – Gewohnheit – Missbrauch – Sucht

Wann spricht man von Gewohnheitstrinken?

Wenn der Alkohol gefährlich wird

Die Nachteile von Alkohol

Die Vorteile von Alkohol-Detox

Alkohol-Detox – das neue Lifestyle-Phänomen

Alte und neue Fasten-Trends

Sagen dir Dry January oder Sober October etwas?

Der Druck unserer Gesellschaft

Time to reset

# **34**

## **HAPPY HOUR**

PARTY OHNE PROMILLE

Alternativen zu Wein & Co

Feiern ohne Promille

First Step: Die Zeit nach der Pause

Next Step: Wir üben uns in bewusstem Genießen

Tipps für den neuen Umgang mit Wein & Co

Enjoying life – das Leben genießen

Machen wir uns unsere Psyche zu unserer Verbündeten

Me-Time kommt da wie gerufen

# **40**

## **SHAKE IT!**

0 PROZENT ALKOHOL, 100 PROZENT COCKTAIL

Mocktail-Rezepte

# **48**

## **MORE THAN A HYPE**

EASY PEASY LEMON SQUEEZY

Dein täglicher Zitronendrink

Start your day with lemon

Vorsicht!

Achte auf deine Zahngesundheit

Zitronen-Lifehacks

## **54** SÜSSES GIFT

ZEIGE DEM ZUCKER, WER DER BOSS IST

Nicht schon wieder der Zucker ...

Was ist da eigentlich los mit dem Zucker?

Zucker schreit nach Zucker

Aber zuerst weg mit dem Stress

Raus aus der Hormonfalle, hinein ins entspannte Leben

So startest du dein Projekt »Zuckerfrei«

Naschkatze oder Zucker-Junkie?

Zucker-Detox

Wenn sich der Heißhunger dennoch meldet ...

Her mit der Limette

Noch ein Wort zu »zuckerfrei«

Achtung, Zuckerbomben

## **64** BE REAL!

DER KLEINE ZUCKER-SELBSTVERSUCH

Time to reflect

## **68** SÜSSES ODER SAURES

LIFE IS SWEET, TAKE A BITE –

UNSERE SÜSSEN ALTERNATIVEN

## **74** HOW MUCH IS TOO MUCH?

WENN DICH DEINE GEFÜHLE AUFFRESSEN

Was bedeutet Emotional Eating?

Wenn Essen allein nicht mehr satt macht

Wie aus Emotional Eating Binge-Eating wird

Startest du regelmäßig neu?

Wege aus der Binge-Eating-Falle

Mein Resümee

Selbstliebe statt Selbstsabotage

## **82** SAGE ES, FÜHLE ES, LEBE ES

MIT AFFIRMATIONEN ZU EINEM GESUNDEN MINDSET

Warum ich dir Affirmationen ans Herz lege

**86** **THINK BODY POSITIVE!**  
VON UNREFLEKTIERTER SELF-ACCEPTANCE  
ZU SELF LOVE  
Body Positivity  
Die Botschaft einst und jetzt  
Was Kritiker sagen  
Das Entstehen einer Radikalisierung  
Was sagt die Weltgesundheitsorganisation?  
Der falsche Weg  
Sieben Tipps für mehr Gelassenheit

**90** **FAST FOOD ≠ JUNKFOOD**  
SCHNELL, SMART UND SUPERKÖSTLICH  
Junkfood – das schleichende Gift  
Gibt es einen Unterschied zwischen Fast Food  
und Junkfood?  
Warum wir sie besser meiden sollen  
Neue Studie besagt: Zu viel Junkfood soll das  
Alzheimer-Risiko erhöhen  
Worauf wir achten können  
Nie wieder Burger?

**94** **MAKE YOUR LIST**  
EIN APPELL FÜR GUTE VORBEREITUNG  
Deine smarte Bevorratung  
Happy prepping. Happy cooking. Happy eating.  
(Basic-Bevorratungsliste)  
Deine persönliche Bevorratungsliste

**102** **VOM ALLESESSER BIS ZUM FRUTARIER**  
EIN MINI-GLOSSAR DER ERNÄHRUNGSWEISEN  
Die verschiedenen Ernährungsweisen  
Der Versuch einer Aufzählung  
Etwas Persönliches  
Iss, was du willst

# **106** SOULFOOD MADE EASY

BREAKFAST, LUNCH & DINNER

Die Feel Good Kitchen geht weiter

Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendessen

Side Dishes – an der Seite

# **198** LUNCH TO GO

HOL DIR DEN URLAUB IN DEIN GLAS

Mittagspause mit Pepp

Meal-Prep-Rezepte

Meine Lieblingsrezepte

Dein Ernährungstagebuch

Dein Mood-Tagebuch

# **216** GET STRONG, STAY FIT!

DEINE FITNESS BEGINNT HEUTE

Dream big. Set goals. Take action.

Go Girl, go (und natürlich auch die Boys)

# **218** POWER-ROUTINE

DEIN INDIVIDUELLER TRAININGSPLAN

Dein Trainingsplan

Essen vor und nach dem Sport

Sweat & Repeat

Superset

Zirkeltraining

Outdoor Cardio

10 000 Schritte gehen

Warm-up & Cool-down

## 12 EASY EXERCISES

LOS GEHT'S – HERE WE GO

Raus aus der Komfortzone

Walk and Talk

Dein persönlicher Trainingsplan

**232** WHAT'S NEXT?  
WIE GEHT'S WEITER?  
Zuerst: Sei stolz auf dich  
Mehrere Möglichkeiten stehen zur Auswahl

**236** GOLDEN RULES  
DIE 12 GOLDENEN GEBOTE -  
MIT ZWÖLF PRINZIPIEN ZUM ERFOLG

**250** DER PERFEKTE ABNEHMTAG  
VON DEN 12 GEBOTEN ZUM PERFEKTEN TAG  
Was macht einen perfekten Abnehmtag aus?

**253** THE BEST TIME TO START IS NOW  
Woche 1  
Woche 2  
Woche 3

**267** ICH SAGE DANKE!  
LESER:INNEN-FEEDBACK ZUR  
ABNEHM-BIBEL  
ÜBER DIE AUTORIN